

FINTER | Kvindefodbold

30 quizspørgsmål • 3 niveauer • facit og forklaringer • 10 øvelser • 4 ugers træning

Sådan bruger I pakken

Brug quizen individuelt, som holdkonkurrence eller i en skoleklasse. 1 point for hvert rigtigt svar. Deltagere sætter ring om A, B, C eller D. Facit findes efter spørgsmålene. Den interaktive udgave ligger på finter.dk.

Begynder – spørgsmål 1–10

1. Hvilket land vandt den første officielle FIFA-VM-slutrunde for kvinder i 1991?

- A) USA
- B) Norge
- C) Tyskland
- D) Japan

2. Hvem blev verdensmester i 2011?

- A) Tyskland
- B) USA
- C) Japan
- D) Sverige

3. Hvem vandt VM i 2023?

- A) England
- B) Spanien
- C) USA
- D) Nederlandene

4. Hvem scorede Spaniens sejrsmål i VM-finalen 2023?

- A) Alexia Putellas
- B) Jenni Hermoso
- C) Olga Carmona
- D) Aitana Bonmatí

5. Hvilken turnering er UEFA's førende klubturnering for kvinder?

- A) Women's Champions League
- B) Women's Europa League
- C) Women's Nations League
- D) Women's Super Cup

6. Hvilket land repræsenterede Marta på A-landsholdet?

- A) Portugal
- B) Brasilien
- C) Spanien
- D) Argentina

7. Hvem vandt den første Ballon d'Or Féminin i 2018?

- A) Marta
- B) Mia Hamm
- C) Ada Hegerberg
- D) Pernille Harder

8. Hvilket land repræsenterede Mia Hamm?

- A) USA
- B) Canada
- C) England
- D) Australien

9. Hvilket land nåede EM-finalen mod Nederlandene i 2017?

- A) Norge
- B) Sverige
- C) Danmark
- D) Frankrig

10. Hvad betyder et clean sheet for en målmand?

- A) Ingen hjørnespark imod
- B) Intet indkasseret mål
- C) Mindst ét reddet straffespark
- D) Flest afleveringer

Øvet – spørgsmål 11–20

11. Hvem blev kåret til bedste spiller ved VM i 2023 (Golden Ball)?

- A) Aitana Bonmatí
- B) Olga Carmona
- C) Mary Earps
- D) Hinata Miyazawa

12. Hvem vandt Golden Boot som topscorer ved VM i 2023?

- A) Sam Kerr
- B) Alexandra Popp
- C) Hinata Miyazawa
- D) Lauren James

13. Hvem fik Golden Glove ved VM i 2023?

- A) Mary Earps
- B) Zecira Musovic
- C) Christiane Endler
- D) Merle Frohms

14. Hvilket hold blev nr. 2 ved VM i 2023?

- A) Sverige
- B) England
- C) Australien
- D) USA

15. Hvem vandt VM i både 2003 og 2007?

- A) Norge
- B) Japan
- C) Tyskland
- D) USA

16. Hvilket land vandt VM i 1995?

- A) Norge
- B) Tyskland
- C) Sverige
- D) Kina

17. Hvem vandt kvindernes olympiske fodboldturnering i 2021 (Tokyo 2020)?

- A) USA
- B) Sverige
- C) Canada
- D) Brasilien

18. Hvilken dansk spiller er kendt for en international karriere hos blandt andre Wolfsburg og Chelsea?

- A) Pernille Harder
- B) Mia Hamm
- C) Marta
- D) Ada Hegerberg

19. Hvilken af disse spillere er norsk?

- A) Marta
- B) Ada Hegerberg
- C) Christine Sinclair
- D) Aitana Bonmatí

20. Hvilken spiller har repræsenteret Canada og scoret 190 A-landsholdsmål?

- A) Carli Lloyd
- B) Abby Wambach
- C) Christine Sinclair
- D) Megan Rapinoe

Ekspert – spørgsmål 21–30

21. Hvilket land arrangerede VM for kvinder i 2011?

- A) Frankrig
- B) Tyskland
- C) Canada
- D) Kina

22. Hvilket land vandt VM for kvinder i 2019?

- A) USA
- B) Nederlandene
- C) England
- D) Sverige

23. Hvilket land vandt VM-finalen i 1999 efter straffespark?

- A) Kina
- B) Norge
- C) USA
- D) Brasilien

24. Hvilket hold tabte VM-finalen i 2007 mod Tyskland?

- A) USA
- B) Brasilien
- C) Norge
- D) Sverige

25. Hvilken nation vandt VM i 2015?

- A) Japan
- B) Tyskland
- C) USA
- D) England

26. Hvem blev kåret som VM 2023-turneringens bedste unge spiller?

- A) Salma Paralluelo
- B) Lauren Hemp
- C) Caitlin Foord
- D) Linda Caicedo

27. Hvilket land vandt bronze ved VM i 2023?

- A) Australien
- B) Sverige
- C) Japan
- D) Frankrig

28. Hvilken dansk spiller har også spillet for Manchester City og Paris Saint-Germain?

- A) Nadia Nadim
- B) Pernille Harder
- C) Stine Larsen
- D) Sanne Troelsgaard

29. Hvilken fodboldøvelse træner især orientering før en aflevering?

- A) Luk øjnene ved modtagning
- B) Scanne banen før modtagning
- C) Se kun på bolden
- D) Stå stille efter aflevering

30. Hvad er den primære idé med 5-mod-2 rondo?

- A) Træne indkast uden modstand
- B) Træne afleveringsvinkler og beslutninger under pres
- C) Træne straffespark uden målmand
- D) Træne lange indkast

Facit og forklaringer

1. **A — USA.** USA vandt den første officielle VM-slutrunde i 1991.
2. **C — Japan.** Japan slog USA efter straffespark i finalen i 2011.
3. **B — Spanien.** Spanien vandt finalen 1-0 mod England.
4. **C — Olga Carmona.** Olga Carmona scorede kampens eneste mål.
5. **A — Women's Champions League.** UEFA Women's Champions League samler Europas stærkeste kvalificerede klubhold.
6. **B — Brasilien.** Marta er en brasiliansk fodboldlegende.
7. **C — Ada Hegerberg.** Ada Hegerberg blev den første modtager af kvindernes Ballon d'Or.
8. **A — USA.** Mia Hamm var en central stjerne for USA.
9. **C — Danmark.** Danmark nåede EM-finalen i 2017 og tabte til Nederlandene.
10. **B — Intet indkasseret mål.** Clean sheet betyder, at holdet ikke lukker mål ind i kampen.
11. **A — Aitana Bonmatí.** Aitana Bonmatí modtog Golden Ball ved VM 2023.
12. **C — Hinata Miyazawa.** Japans Hinata Miyazawa modtog Golden Boot ved VM 2023.
13. **A — Mary Earps.** Mary Earps modtog prisen som turneringens bedste målmand.
14. **B — England.** England tabte VM-finalen 0-1 til Spanien.
15. **C — Tyskland.** Tyskland vandt de to VM-titler i træk i 2003 og 2007.
16. **A — Norge.** Norge blev verdensmester i 1995.
17. **C — Canada.** Canada vandt guld ved de udskudte Tokyo 2020-lege, afholdt i 2021.
18. **A — Pernille Harder.** Pernille Harder spillede blandt andet for Wolfsburg og Chelsea.
19. **B — Ada Hegerberg.** Ada Hegerberg er fra Norge.
20. **C — Christine Sinclair.** Christine Sinclair afsluttede sin A-landsholdskarriere med 190 mål.
21. **B — Tyskland.** VM 2011 blev afholdt i Tyskland.
22. **A — USA.** USA besejrede Nederlandene 2-0 i VM-finalen 2019.
23. **C — USA.** USA slog Kina i en straffesparkskonkurrence efter 0-0.
24. **B — Brasilien.** Tyskland slog Brasilien 2-0 i finalen i 2007.
25. **C — USA.** USA slog Japan 5-2 i finalen i 2015.
26. **A — Salma Paralluelo.** Salma Paralluelo fra Spanien modtog Best Young Player-prisen.
27. **B — Sverige.** Sverige sluttede som nummer tre ved VM 2023.
28. **A — Nadia Nadim.** Nadia Nadim har blandt andet repræsenteret Manchester City og Paris Saint-Germain.
29. **B — Scanne banen før modtagning.** At scanne banen før boldmodtagelsen hjælper spilleren med at vælge næste handling.
30. **B — Træne afleveringsvinkler og beslutninger under pres.** Rondo træner støttevinkler, orientering, afleveringer og beslutninger under pres.

10 inspirerende træningsøvelser

- 1. Marta: 1-mod-1:** 8 × 12 meter. Angriberen udfordrer, laver en finte og dribler over linjen. 6 forsøg hver.
- 2. Harder: Vend mellem linjer:** Modtag mellem keglelinjer, orientér dig, vend og spil fremad. 3 × 3 minutter.
- 3. Bonmatí: Førsteberøring:** Trekkanter med tre spillere; modtag på fjerneste fod og spil videre på højst 2 berøringer.
- 4. Hegerberg: Timing i feltet:** Start bag en markering, løb ind når indlægsspilleren løfter blikket; 8 gentagelser pr. side.
- 5. Graham Hansen: Kantduel:** 1-mod-1 på kanten. Træn temposkift, valg af retning og timing.
- 6. Mia Hamm: Vægspil og afslutning:** Spil vægpasning og afslut med begge fødder. 10 forsøg pr. fod.
- 7. Sinclair: Placering i feltet:** 2 angribere mod 1 forsvarer. Træn løb mod forreste og bagerste zone.
- 8. Wiegman: Kollektivt pres:** 4-mod-4 plus 2 jokere. Pres samlet, når bolden flyttes mod sidelinjen.
- 9. Spanien: Rondo:** 5-mod-2: ét point for 6 afleveringer i træk. Træn vinkler og støtte.
- 10. Fairplay-finale:** 5-mod-5 med bonuspoint for samarbejde, respekt og gode beslutninger.

4-ugers plan

Uge 1: Dribling og selvtillid: øvelse 1, 5 og 10

Uge 2: Førsteberøring og overblik: øvelse 2, 3 og 9

Uge 3: Afslutning og løb: øvelse 4, 6 og 7

Uge 4: Pres og samarbejde: øvelse 8, 9 og 10

Øvelserne er FINTERs inspirationsforslag og ikke officielle programmer fra de nævnte spillere. Tilpas træningen efter alder og niveau.